

Менюготавливаемых блюд**Рацион: 11-18 лет****Неделя: 2****ос-зим-весн:****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	10	2,63	2,66		51,69	пром.
	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,09	7,37	29,55	192,7	306,01
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	6,64	13,25	1,93	158,82	1 002,01
	Какао с молоком	200	0,19	3,17	17,46	88,9	350,08
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за завтрак		690,00	19,33	28,17	87,02	683,15	
обед	Закуска из свежих помидоров	100	1	8,97	3,47	98,64	422,04
	Рассольник Ленинградский с тушенкой, сметаной	272,5	4,05	6,56	15,07	138,04	534
	Котлета рыбная Сочная	100	12,3	9,66	11,76	172,37	127,09
	Картофельное пюре	180	3,81	5,24	24,3	158,97	252,02
	Компот из вишни с/мор.	200	0,1		24	98	325,1
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром.
Итого за обед		972,50	29,88	31,59	129,74	915,50	
полдник	Запеканка творожно-вермишелевая с повидлом 50/20	70	5	5,93	43,57	244,31	158,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Итого за полдник	370,00	11,20	12,73	62,77	407,11	
Итого за день		2 032,50	60,41	72,49	279,53	2 005,76	

|

|

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	25	0,2	0,03	0,63	3,53	пром.
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	9,4	12,08	10,46	189,14	84,03
	Картофель тушеный	180	6,6	4,72	36,84	210,05	370
	Чай с сахаром, лимоном 200/7	207	0,44	0,1	18,5	76,62	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	28,8	140,64	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за завтрак	622,00	23,18	17,77	105,25	671,22	
обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	пром.
	Суп гороховый с тушенкой 250/12,5	262,5	5,77	6,85	17,86	162,88	1 026,01
	Котлета мясная Особая с маслом	105	11,64	20,61	14,42	272,69	53,03
	Макароны отварные (спираль)	180	6,6	5,72	27,29	210,81	370
	Сок фруктовый	200	0,1		25,4	97,79	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед	957,50	33,17	34,42	136,57	997,97		
полдник	Блинчики	100	8,17	7,27	35,53	240,43	330
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Итого за полдник	400,00	14,77	12,47	51,03	375,63	
Итого за день		1 979,50	71,12	64,66	292,85	2 044,82	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета мясная Школьная	100	12,76	11,17	10,94	218,15	775,03
	Рис по-монастырски	180	3,46	7,55	33,76	181,03	201
	Чай с сахаром с молоком	200	1,45	1,5	15,45	93,3	349
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за завтрак	580,00	23,67	21,02	95,53	665,20	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	3,24	2,28	91,85	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250/12,5/10	272,5	3,68	7,79	8,54	121,58	549,01
	Мясо тушеное	100	17,66	9,18	10,51	164,21	113
	Картофель отварной с маслом	180	2,32	3,19	40,08	175,23	241
	Сок фруктовый	200	0,1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
	Итого за обед	962,50	32,45	24,44	134,61	890,87	
полдник	Пудинг творожный с рисом, с повидлом 75/20	95	7,72	4,97	24,57	171,04	170,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Итого за полдник	395,00	13,92	11,77	43,77	333,84	
Итого за день		1 937,50	70,04	57,23	273,91	1 889,91	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	пром.
	Котлета Пожарская	100	10,42	16,78	12,36	219,96	355,02
	Макароны отварные (сапожок)	180	6,6	4,72	34,91	232,74	268,01
	Чай вишневый	200	0,26	0,15	17,85	71,48	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
	Итого за завтрак	590,00	23,30	22,44	100,49	696,85	
обед	Закуска из свежих помидоров	100	1	2,85	3,47	86,05	422,04
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	5,64	6,32	18,57	153,34	525,02
	Биточки Курочка Ряба	110	11,01	22,62	17,87	226,6	91,01
	Каша гречневая вязкая	180	5,43	5,34	26,64	211,76	268,01
	Сок фруктовый	200	0,1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
	Итого за обед	950,00	31,14	38,17	139,75	1015,75	
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Оладьи с молоком сгущенным 100/20	120	8,22	13,81	48,26	356,21	336,03
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Итого за полдник	420,00	14,82	19,01	63,76	491,41	
Итого за день		1 960,00	69,26	79,62	304,00	2 204,01	

(лист 10)

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Помидор свежий	25	0,25	0,03	0,95	5,35	пром.
		Запеканка рыбная	120	10,44	17,46	11,53	244,74	766,03
		Картофельное пюре	180	3,82	5,24	27,03	169,8	252
		Кофе-напиток из цикория	200	2,73	2,11	16,33	95,25	350,04
		Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
		Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за завтрак			605,00	23,02	25,60	90,46	683,58	
обед								
		Закуска из свежих огурцов с зел.гор	100	0,73	8,88	2,28	91,95	422,05
		Борщ с капустой и картофелем 250/12,5/10	272,5	3,68	7,79	6,54	121,58	110
		Курица рубленая под сыром	100	14,18	9,89	3,89	152,02	53,02
		Рис припущенный	180	4,21	4,78	37,22	208,76	1 003,01
		Компот из кураги	200	0,1		31,85	133,2	340,05
		Хлеб пшеничный нарезной	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
		Хлеб ржаной нарезной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	пром.
Итого за обед			962,50	30,86	32,38	129,58	939,91	
полдник								
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
		Ватрушка с творогом	75	6,59	6,22	46,72	269,21	203
		Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник			375,00	12,79	13,02	65,92	432,01	
Итого за день			1 942,50	66,67	71,00	285,96	2 055,50	
Итого за период 5 дней			9 852,00	337,50	345,00	1 436,25	10 200,00	
Среднее значение за период				67,50	69,00	287,25	2040,00	

Итого за завтрак за 5 дней	3087,00	112,50	115,00	478,75	3400,00
-----------------------------------	---------	--------	--------	--------	---------

Среднее	617,40	22,50	23,00	95,75	680,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4 805,00	157,50	161,00	670,25	4 760,00
--------------------------------	----------	--------	--------	--------	----------

Среднее	961,00	31,50	32,20	134,05	952,00
----------------	--------	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1960,00	67,50	69,00	287,25	2040,00
-----------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------

Среднее	392,00	13,50	13,80	57,45	408,00
----------------	--------	-------	-------	-------	--------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	-------	-------	--------	---------